

# ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA TRỞ LẠI ÚC

## VÀO THÁNG SÁU NĂM 2008

*Phan Quang Việt*

Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ giảng dạy về các Giai tầng Thiền Định của ngài Kamalashila.

Bài pháp này là chìa khóa để mở cửa vào tất cả kinh điển chính yếu của Phật giáo.

Đức Đạt Lai Lạt Ma: “Hơn một phần sáu trong sáu triệu dân số Tây Tạng đã bị sát hại do kết quả trực tiếp của sự xâm lăng và chiếm đóng của quân đội Trung Quốc.”



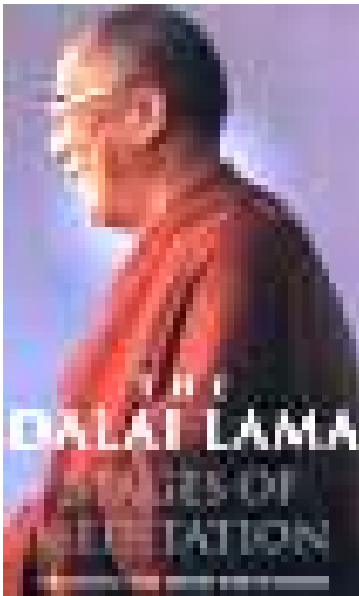
### **Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 sẽ trở lại Úc Đại Lợi**

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 sẽ trở lại Úc Đại Lợi để thuyết pháp và hướng dẫn tu học trong năm ngày tại The Dome, Sydney Showground, Sydney Olympic Park từ ngày Thứ Tư 11/6 đến ngày Chủ nhật 15/6/2008.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng: "Bài pháp này là chìa khóa để mở cửa vào tất cả kinh điển chính yếu của Phật giáo" vì giáo pháp cổ điển các Giai tầng Thiền định của ngài Kamalashila đã được tất cả các truyền thống Phật giáo tôn kính do ngài Kamalashila giáo huấn từ thế kỷ thứ 9.

Trình bày toàn bộ tinh yếu của Con đường Giác ngộ trong 10 chương ngắn, giáo pháp của ngài Kalamashila đặc biệt nhấn mạnh vào thiền chỉ và thiền quán. Ngài cẩn trọng giảng rõ phương cách thiền từ cơ cấu đến các thời thiền định như là gạch nối giữa triết lý Phật giáo và chứng nghiệm trong tâm thức của hành giả.

Trong suốt năm ngày thuyết giảng cảm hứng từ giáo pháp của Kamalashila, Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ giải thích căn nguyên về bản chất của sự tỉnh thức, phát khởi từ sự thực hành thiền định hầu chuyển hóa thành trí huệ trực chứng cần thiết để đạt được giác ngộ.



Bìa sách “Giai tầng Thiền Định”,  
“Stages of Meditation”



Sách Bhavanakrana (hay Gompai Rimpa)  
của Ngài Kamalashila viết trên lụa

Trong suốt khóa học Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ giảng cả hai thời sáng và chiều, đặc biệt ngày cuối có Lễ Quán đảnh Quan Thế Âm Bồ tát (Avalokiteshvara or Chenrezig Initiation) vào buổi sáng. Các thời thiền định và các buổi thảo luận sẽ được tổ chức từ sáng sớm đến chiều tối mỗi ngày, để những ai ao ước muốn tu học chương trình năm ngày này được xem như là một lần nhập thất.

Tất cả mọi người tham dự đều đạt được lợi lạc, khóa tu này sẽ là một cơ duyên không thể nghĩ bàn cho những ai ao ước được tham thiền. Đây chính là nhân duyên hiếm quý và quan trọng để hiểu rõ tại sao thiền định đóng vai trò quan trọng đặc biệt trong Phật giáo và trong đời sống tâm linh nói chung và lại được hướng dẫn và thực hành với chính thân và lời chỉ dạy của Đức Đạt lai Lạt Ma.

Chúng ta đều biết rằng Đức Đạt lai Lạt Ma là hiện thân của nhà lãnh đạo dân tộc Tây Tạng, là sứ giả của Hòa bình, Từ bi, và Khoan dung, là Thiền sư và là bậc Thầy dạy Thiền định. Lần này tại Úc châu chúng ta may mắn là Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ giảng dạy thật kỹ lưỡng về Thiền định.

Nhiều người trên thế giới đã hiểu biết là một thời khắc được gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma là một cơ hội thật quý báu. Hiện nay chúng ta đang có một vị Thầy hết sức đặc biệt trên thế giới, và cơ may được nhận những lời giáo huấn của người thật sâu sắc và hiếm có.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã tỏ ý ước muốn chương trình thuyết pháp này được sự tham dự của nhiều giới Phật tử cả trong nước Úc và khắp vùng Đông Nam Á.

Thêm vào phần giảng dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma, người tham dự còn có được cơ duyên kết hợp phần học hỏi giáo lý, các nhóm thảo luận, hướng dẫn trọng tâm và các thời thiền định.



Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng dạy về các Giai tầng Thiền định của Ngài Kamalashila

Đây là phước duyên chỉ có một lần trong đời người để học về một pháp tu và thực hành thiền định do chính Đức Đạt Lai Lạt Ma hướng dẫn. Sau năm ngày học, các khóa sinh sẽ hiểu rõ ràng hơn tại sao thiền định đóng vai trò quan trọng trong Phật giáo và trong đời sống tâm linh.

### **Nhận Giải Nobel Hòa Bình năm 1989**

Đức Đạt Lai Lạt Ma trong bài “Thuyết trình nhân dịp nhận Giải Nobel Hòa Bình năm 1989” tại Oslo, Na Uy đã phát biểu như sau:

“Giải Nobel hòa bình là phần thưởng mà dân chúng Tây Tạng xứng đáng được chia sẻ qua lòng can đảm và chịu đựng hy sinh của họ trong suốt bốn mươi năm qua dưới ách thống trị bạo tàn của Trung Cộng. Là một phát ngôn viên cho những nam nữ đồng bào của tôi đang bị cầm tù, tôi nghĩ bốn phần của tôi là đại diện cho họ để trình bày cho thế giới được biết.

Tôi không nói với lòng tức giận và hận thù đối với những người đã gây nên vô vàn khổ đau cho dân tộc Tây Tạng cũng như tàn phá đất nước, quê hương và nền văn hóa của chúng tôi. Tây Tạng là những con người đã đấu tranh đi tìm hạnh phúc và đáng được quý vị phát tâm từ bi giúp đỡ. Tôi muốn thông báo cho các bạn hiểu rõ tình trạng đau buồn của đất nước chúng tôi ngày nay và khát vọng của nhân dân Tây Tạng, bởi lẽ trong cuộc đấu tranh giành tự do, khí giới duy nhất mà chúng tôi đang có là lẽ phải và công lý.”...

“Kỷ nguyên Chiến Tranh Lạnh (Cold War) sắp kết thúc, các dân tộc khắp nơi đang sống với niềm hy vọng mới. Nhưng rất tiếc và đáng buồn, những cố gắng đấu tranh đầy cam đảm của mọi người dân Trung Hoa với ước mong nhìn thấy đất nước của họ thay đổi đã bị chính quyền Trung Cộng đàn áp hết sức dã man tàn bạo trong tháng 6/1989 vừa qua.

Nhưng tinh thần đấu tranh kiên cường bất khuất của họ là nguồn hy vọng tương lai. Quân đội sẽ không thể dập tắt được khát vọng đòi tự do dân chủ và quyền tự quyết của dân tộc Trung Hoa. Tôi đặc biệt khâm phục tinh thần hy sinh can đảm của những sinh viên trẻ này đã từng được giáo dục rằng "quyền lực nằm trên nòng súng" nhưng họ vẫn sử dụng tinh thần "bất bạo động" như khí cụ đấu tranh của mình.

Những điều mà các thay đổi tích cực này chỉ dẫn cho thấy rằng lẽ phải, lòng can đảm, sự quyết tâm và khát vọng tự do của đông đảo dân chúng Trung Hoa không cách gì dập tắt được và cuối cùng họ sẽ chiến thắng trong cuộc tranh đấu giữa một bên là sức mạnh chiến tranh, bạo lực và sự đàn áp còn phía kia là hòa bình, công lý và tự do, nhưng tôi tin rằng các điều sau nhất định sẽ thắng. Từ nhận thức này, tôi hy vọng đất nước Tây Tạng chúng tôi một ngày nào đó cũng sẽ được tự do. Sự trao tặng giải Nobel Hòa Bình cho tôi, một nhà sư bình dị, từ vùng đất Tây Tạng xa xôi đến xứ Na Uy (Norway) hôm nay tại đây đã mang lại nguồn hy vọng mới cho dân tộc Tây Tạng. Nó có nghĩa rằng thế giới không quay lưng bỏ quên chúng tôi. Những giá trị tâm linh mà dân tộc Tây Tạng mến chuộng, đặc biệt là tinh thần tôn trọng sự sống cũng như tin tưởng vào lẽ phải và sức mạnh của chân lý ngày nay đã được mọi người khắp nơi trên thế giới đều thừa nhận và tán dương. Nó cũng bày tỏ lòng kính trọng vị đạo sư của tôi, Thánh Gandhi (Ấn Độ) mà tấm gương đức hạnh của ngài là nguồn khích lệ lớn lao cho chúng tôi. Sự trao giải Hòa Bình Nobel năm nay cho tôi cũng chứng tỏ cho thấy ý nghĩa về trách nhiệm phổ quát toàn cầu đang được phát triển mạnh mẽ. Tôi vô cùng xúc động trước sự quan tâm của nhiều người tại quốc gia này và trên thế giới về nỗi khổ đau của dân tộc Tây Tạng. Đây không chỉ là nguồn hy vọng riêng cho những người Tây Tạng mà còn chung đối với các dân tộc đang bị áp bức.”

### **Dân tộc, văn hóa, tôn giáo, phong tục tập quán của Tây Tạng đang bị hủy diệt**

Đức Đạt Lai Lạt Ma phát biểu: “Như các bạn đã biết đất nước Tây Tạng chúng tôi trong bốn mươi năm qua đã bị ngoại bang xâm lăng và thống trị. Hiện nay hơn một phần tư triệu quân đội Trung Hoa đang chiếm đóng Tây Tạng. Theo vài nguồn tin khác cho biết số quân có thể còn nhiều gấp đôi. Vào lúc này, dân chúng Tây Tạng đã bị chính quyền Trung Cộng tước bỏ hết mọi quyền làm người căn bản như tự do sinh sống, hoạt động, đi lại, ngôn luận và tôn giáo v.v. Hơn một phần sáu trong sáu triệu dân số Tây Tạng đã bị sát hại do kết quả trực tiếp của sự xâm lăng và chiếm đóng của quân đội Trung Quốc.”

Trước ngày khởi đầu cuộc "Cách Mạng Văn Hóa" (Cultural Revolution) nhiều chùa, tu viện và di tích lịch sử Tây Tạng đã bị chính quyền Trung Cộng hủy diệt. Có thể nói hầu hết tất cả cơ sở văn hóa, lịch sử và tôn giáo ở Tây Tạng đều bị tàn phá hết trong thời kỳ đen tối này. Mặc dù sau năm 1979 nhà nước Trung Cộng có cho phép trùng tu, sửa chữa một số các chùa và tu viện như là dấu hiệu bề ngoài của tự do dân chủ, nhưng thực sự các quyền làm người căn bản của nhân dân Tây Tạng hiện nay vẫn bị chính quyền Trung Hoa vi phạm một cách có hệ thống và tinh vi, và gần đây, tình trạng đau thương này đang ngày càng trở nên tồi tệ và xấu xa hơn.

Cộng đồng Tây Tạng lưu vong tị nạn của chúng tôi lâu nay nếu không có sự rộng lượng cứu trợ tận tình giúp đỡ của chính phủ và nhân dân Ấn Độ cũng như các tổ chức từ thiện và những cá nhân ở khắp nơi trên thế giới thì dân tộc chúng tôi ngày nay chỉ còn là một sắc tộc rời rạc nhỏ bé mà thôi. Nền văn hóa, tôn giáo và nếp sống phong tục tập quán của Tây Tạng sẽ bị tiêu diệt. Do đó tại hải ngoại chúng tôi đã xây cất nhiều cơ sở giáo dục, các chùa chiền và tu viện cũng như thiết lập những cơ cấu dân chủ để phục vụ cho dân tộc chúng tôi và bảo vệ nền văn minh Tây Tạng.

Với kinh nghiệm này, chúng tôi dự tính sẽ xây dựng nền móng dân chủ nhằm đóng góp giúp đỡ cho một đất nước Tây Tạng tự do trong tương lai. Chúng tôi đã phát triển cộng đồng Tây Tạng hải ngoại theo tiêu chuẩn hiện đại cũng như bảo vệ đặc tính của nền văn hóa Tây Tạng và mang niềm hy vọng đến cho hàng triệu dân chúng nam lẫn nữ đang sống ở trong nước.

### **Chủ trương Hán hóa dân tộc Tây Tạng của chính quyền Trung Quốc**

Đức Đạt Lai Lạt Ma trình bày: “Nguồn tin khẩn cấp đáng quan tâm mà chúng tôi muốn thông báo cho quý vị biết vào lúc này là nhà nước Trung Cộng có chủ trương khuyến khích người Trung Hoa di dân tràn ngập vào Tây Tạng sinh sống. Mặc dù những thập niên đầu sau khi xâm lăng, một số đông người Trung Hoa đã được chính quyền Trung Cộng đưa sang định cư ở các vùng phía đông Tây Tạng gồm hai tỉnh Amdo (Chinghai) và Kham (phần lớn nay đã bị sáp nhập vào tỉnh Trung Hoa kế cận). Nhưng từ năm 1983 do sự hướng dẫn của nhà cầm quyền Trung Cộng đã có thêm rất nhiều người Trung Hoa ồ ạt di cư sang lập nghiệp tại các vùng đất xa xôi gồm cả miền Trung và Tây Tây Tạng. Do đó số người Tây Tạng đã nhanh chóng giảm sút biến thành dân tộc thiểu số ngay trên quê hương của họ. Sự kiện này đã đe dọa trực tiếp đến sự sống còn của nền văn hóa, di sản tinh thần và đất nước Tây Tạng. Chúng tôi nghĩ ngay lúc này nên tìm cách ngăn chặn để điều ấy không xảy ra, trước khi quá trễ.”

“Nhằm phản đối chủ trương Hán hóa dân tộc Tây Tạng của chính quyền Trung Quốc dân chúng đã tổ chức các cuộc biểu tình vào tháng 9 năm 1987. Nhiều vụ xung đột đã xảy ra giữa lực lượng đàn áp của công an và cảnh sát với quần chúng đưa đến tình trạng khẩn trương khiến nhà nước Trung Cộng phải ban hành lệnh thiết quân luật khắp thủ đô Lhasa (Lạp Tát) vào tháng 3 năm 1988.

Tại Ấn Độ, chúng tôi nhận được các tin tức từ trong nước cho biết những cuộc biểu tình tuần hành bất bạo động của dân chúng vẫn tiếp tục xảy ra tại Lhasa và nhiều thành phố khác, bất chấp sự đàn áp dã man của chính quyền. Số người Tây Tạng bị lực lượng an ninh sát hại trong các cuộc biểu tình xảy ra vào tháng 3 năm 1988 cũng như bị tra tấn đánh chết trong các nhà tù sau đó không biết rõ chính xác, nhưng có thể lên tới hơn 200 người. Ngoài ra còn có hàng ngàn Tăng Ni và Phật tử bị bắt cầm tù, ngược đãi, hành hạ và tra tấn.”

### **Chương trình Năm Điểm Hòa Bình cho Tây Tạng**

Đức Đạt Lai Lạt Ma đề nghị chương trình năm Điểm Hòa bình: “Nhằm chống lại tình trạng đen tối này và để tránh một cuộc tắm máu có thể xảy ra trong tương lai cho dân tộc Tây Tạng dưới chế độ ngục tù bạo tàn Trung Cộng, chúng tôi đã đưa ra đề nghị chương trình Năm Điểm Hòa Bình (Five Point Peace Plan) để duy trì hoà bình và bảo vệ nhân quyền ở Tây Tạng. Chúng tôi đã trình bày cặn kẽ rõ ràng phương cách này trong buổi thuyết giảng tại Strasbourg (Pháp quốc) năm ngoái. Tôi tin rằng chương trình đã đóng góp các đề nghị rất thực tế và hợp lý để thảo luận với nhà cầm quyền Trung Hoa. Tuy nhiên đến nay các nhà lãnh đạo Trung quốc vẫn im lặng không trả lời.

Nhưng qua cuộc đàn áp tàn bạo phong trào đấu tranh cho dân chủ của những người Trung Hoa xảy ra vào tháng 6/1989, khiến tôi nhận thấy rằng bất cứ giải pháp nào cho vấn đề Tây Tạng chỉ có ý nghĩa và đạt kết quả nếu có sự cam kết ủng hộ và bảo đảm của quốc tế.”

“Chương trình năm Điểm Hòa bình gồm các điều căn bản dưới đây. Chúng tôi yêu cầu nhà nước Trung Cộng :

- 1- Biến đổi toàn quốc Tây Tạng gồm các tỉnh phía đông của Kham và Amdo thành khu vực Hòa Bình (Bất bạo động).
- 2- Chấm dứt chủ trương di dân Trung Hoa vào Tây Tạng.
- 3- Tôn trọng nhân quyền, dân chủ và tự do của dân tộc Tây Tạng.
- 4- Phục hồi và bảo vệ môi trường thiên nhiên của Tây Tạng.

5- Khởi sự cuộc đàm phán nghiêm chỉnh về địa vị tương lai của Tây Tạng và mối quan hệ giữa hai dân tộc Tây Tạng và Trung Hoa.”

“Tôi muốn giải thích thêm về Khu vực Bất bạo động hay vùng đất hòa bình thiêng liêng được xem như trọng tâm của Chương trình năm Điểm Hòa bình. Tôi nghĩ đó là điều thiết yếu không riêng giúp Tây Tạng ổn định tình hình chính trị mà còn đóng góp cho nền hòa bình của khắp Á Châu.

Tôi ước mong rằng toàn thể cao nguyên Tây Tạng sẽ trở thành vùng đất tự do nơi con người có thể sống an lành, hòa hợp với vạn vật và thiên nhiên. Đó là khu vực mà các dân tộc khắp nơi trên thế giới có thể đến sống chung hòa bình với nhau, trí óc không bị căng thẳng và thúc ép như những sắc dân đang sống ở các phần đất khác. Thực vậy, Tây Tạng có thể trở thành trung tâm phát triển và cổ võ cho nền hòa bình thế giới.

Sau đây là những nguyên tắc cơ bản được đề nghị áp dụng cho khu vực Hòa Bình (Bất Bạo Động):

- Quân đội Trung Cộng sẽ phải triệt thoái ra khỏi toàn vùng cao nguyên Tây Tạng.
- Ngăn cấm không được sản xuất, thí nghiệm, tàng trữ vũ khí nguyên tử, và các loại vũ khí khác trên cao nguyên Tây Tạng.
- Biến đổi Tây Tạng cao nguyên thành một công viên thiên nhiên hay khu vực sinh học rộng lớn nhất thế giới. Áp dụng các luật lệ khắt khe nhằm bảo vệ những loài thảo mộc và thú vật hoang dã.
- Sự khai thác các tài nguyên thiên nhiên nên được nghiên cứu cẩn thận để tránh không gây tổn hại đến môi trường sinh thái (ecosystems). Và cần áp dụng một chính sách phát triển rộng lớn quy mô tại các vùng đông dân cư sinh sống.
- Cấm chỉ sự chế tạo và sử dụng vũ khí nguyên tử cũng như kỹ thuật chế biến các loại phế thải gây nguy hiểm.
- Mọi chủ trương và tài nguyên quốc gia cần hướng đến các hoạt động ủng hộ, phát triển hòa bình và bảo vệ môi sinh.
- Đất nước Tây Tạng với dân tộc hiếu khách là nơi thuận lợi giúp các tổ chức phát triển xúc tiến mạnh mẽ cho nền hòa bình và bảo vệ mọi hình thái của sự sống.
- Sự thành lập các khu vực và cơ quan quốc tế nhằm đẩy mạnh phong trào bảo vệ nhân quyền cần được khuyến khích thực hiện ở Tây Tạng.

Độ cao và chiều rộng của xứ tuyết này (bằng cộng đồng Châu Âu) cũng như với lịch sử đồng nhất và di sản tinh thần siêu việt, Tây Tạng thích hợp có thể hoàn thành đầy đủ vai trò thiêng liêng xây dựng nền hòa bình trong thế chiến lược tại trung tâm Á Châu. Cần nên duy trì Tây Tạng trong địa vị lịch sử như một quốc gia hòa bình Phật giáo làm khu vực đệm ngăn cách giữa lục địa Châu Á với các thế lực tranh chấp trong vùng.”

### **Tham dự 5 ngày thuyết pháp hướng dẫn tu học của Đức Đạt Lai Lạt Ma**

Cô Lynn Bain, Tổng Giám đốc, Dalai Lama in Australia 2008/Stages of Meditation Teachings & the Dalai Lama in Australia Boards of Directors, thay mặt Ban Tổ chức cho biết: “Xin Quý vị vui lòng liên lạc với Cô Mai Tuyết Ánh, điện thoại số: 61 (02) 9558 3931, 0414 583 931 để biết thêm chi tiết, hay xin vào trang mạng [www.dalailamainaustralia.org](http://www.dalailamainaustralia.org) để ghi danh, đặt mua vé, và mua sách. Đặt mua vé và muốn biết

thêm về chương trình thuyết pháp, xin mời thăm viếng trang mạng chính thức  
<http://www.dalailamainaustralia.org>.”

Chư Tăng, Ni nên ghi danh khi thăm viếng trang nhà và điền vào đơn ghi danh dành riêng cho Tăng già hay gọi điện thoại cho "2008 Teachings office". Quý vị có thể trợ giúp các Tăng sĩ tham gia chương trình thuyết giảng Phật pháp này bằng phương cách bảo trợ. Có một số vé miễn phí giới hạn dành cho cư sĩ không đủ khả năng mua vé. Xin vui lòng ghi danh khi vào thăm viếng trang nhà. Có khách sạn và nơi cư trú trong vòng 150 mét từ địa điểm thuyết pháp. Vé đặc biệt cho chương trình thuyết pháp được đăng trong trang nhà.

Ban Tổ chức sẽ cung cấp thông dịch sang tiếng Tây Tạng, tiếng Quan thoại và tiếng Việt, qua làn sóng radio FM tại địa điểm giảng dạy. Xin Quý vị vui lòng đem theo máy thu thanh radio FM và tần số làn sóng sẽ được thông báo. Quý vị phải có máy nghe (headphones) để không làm phiền những người chung quanh có thể không muốn nghe lời thông dịch. Một số máy thu thanh radio FM và máy nghe sẽ được cho thuê để sử dụng. Liên lạc qua Thông tin, khu vực tiếp đón của hội trường.

Di chuyển: Đi đến Sydney Showground rất tiện lợi bằng các phương tiện công cộng như xe lửa, xe buýt, phà, taxi, và bằng xe hơi. Xin vào trang nhà [www.sydneyolympicpark.com.au/visiting/transport](http://www.sydneyolympicpark.com.au/visiting/transport) để biết thêm chi tiết.

Xe lửa – Xe lửa đi đến và rời ga Olympic Park Station, đối diện trực tiếp với The Dome. Xin vào trang nhà [www.cityrail.info/timetable/](http://www.cityrail.info/timetable/) để biết thời khoá xe lửa.

- ***Phan Quang Việt***

Tài liệu tham khảo:

1. <http://www.dalailamainaustralia.org/index.html>
2. Đức Đạt Lai Lạt Ma trong bài “Thuyết trình nhân dịp nhận Giải Nobel Hòa Bình năm 1989” tại Oslo, Na Uy, trích từ sách: "An Open Heart"
3. The Dalai Lama, Stages of Meditation, Rider 2001, Random House London.